

特定健診

平成20年度七尾市国民健康保険特定健診結果からわかる、七尾市の健康課題

メタボリック予備群

※腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上で血圧・血糖・脂質のどれか1つに高い数値がある方

男性 第1位 石川県内19市町
女性 第3位
総合 第2位

男性の健診受診者で腹囲が85cm以上の方が54.3%。

メタボリック該当者

※腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上で血圧・血糖・脂質のどれか2つに高い数値がある方

男性 第5位 石川県内19市町
女性 第7位
総合 第4位

腹囲があって、血圧・血糖の数値の高い組み合わせが多い。

健康課題

肥満 + 高血圧 + 高血糖の方が多 肥満がなくても高血糖の方が多

原因の1つ、高血糖の生活背景をみると・・・

- ①治療を中断している
- ②食生活が悪い【饅頭、お菓子、チョコレート、甘い飲み物（コーラー、缶コーヒー など）果物、アルコール、アイスクリーム、油の多い揚げ物をたくさん食べている】
- ③医療を含めて受診したことがない
- ④遺伝である

決して他人事ではありません。
このまま何もせずに、
生活習慣病が進行していくと・・・

糖尿病・心臓病・脳卒中などが重症化すると・・・

●医療費がかかる ●生活の質が下がる

<治療費用>

- 糖尿病
 - 合併症なし…約25万円/年
 - 合併症あり…約36万円/年
 - 透析費用 …約520万円/年
- 心筋梗塞
 - カテーテル手術…約208万円
 - バイパス手術…約459万円
- 脳梗塞…約112万円
- 脳出血…約178万円

ご心配な方は・・・

特定健診

特定健診を受けることで、自分の健康状態が今、どのような状況にあるかがわかります。

保健指導

特定健診を受けた方に対して、各医療保険者ではその結果から、現在の健康状態にあった生活習慣などに関する情報の提供や改善のためのアドバイスなどの支援をします。

「自分は大丈夫！」と過信せず、年に一度は特定健診をはじめ、自分が該当する健康診査を受けて、必要に応じて保健指導も受けましょう。

特定健診はそれぞれの医療保険者（医療保険証に記載してある七尾市国民健康保険・全国健康保険協会・健康保険組合・共済組合など）が実施します。そこから対象者に**特定健診受診券**や**受診案内(日程表)**が郵便や手渡し等で届きますので、指定された実施場所に行って受診してください。

ただし、お勤めの方は、これまでどおり事業主が健診を実施しますので、優先的に受診してください。

詳しくは、皆さんのご加入の医療保険者窓口までお問い合わせください。

七尾市国民健康保険ご加入者の皆さんでもっと詳しく知りたい方は
 保険課 ☎53-8420 または 健康推進課 ☎53-3623まで



『日本楽園の旅
ベスト50』
渋川 育由
河出書房新社



『野菜女子の
レシピ集』
枝元 なほみ他
家の光協会



『ゲゲゲの娘、レレレ
の娘、らららの娘』
水木悦子/赤塚りえ子/手塚るみ子
文藝春秋



『深重の橋 上、下』
澤田 ふじ子
中央公論社

みんなの本棚
(新刊情報)

七尾市立図書館

『目からウロコの防災新常識』
山村 武彦/ぎょうせい

『トコトンやさしい風力発電の本』
牛山 泉/日刊工業新聞社

『キス・アンド・クライ』
ニコライ・モロゾフ 大野 和基 訳/講談社

『さようなら 私の嘘』
ヒキタ クニオ/光文社

いままで知らなかった日本発見の旅。人生をもっと豊かにする日本の名景ベスト50の写真集。

春キャベツのミルクカルボナーラ、新玉ねぎごはん、四季の野菜を使っているおいしい野菜料理とスイーツ。

水木しげる、赤塚不二夫、手塚治、日本を代表するマンガ家を父にもつ、娘たちが父の秘密をあかす。

京を焦土と化した応仁・文明の大乱、前夜、15歳で人買い商人に売り渡された少年の数奇な運命を描く。

子どもの読書の日記念講演
演題「小さな文庫のものがたり」
日 時：4月24日(土) 13:30～15:30
場 所：ミナ. クル 3階 多目的会議室(入場無料)
講 師：上田 裕美子氏(おあしす文庫主宰)
七尾市出身(羽咋市在住)

図書館	開館時間
中央図書館 ☎ 53-0583	10:00～19:00 (土・日・祝日 10:00～18:00)
本府中図書館 ☎ 53-3662	10:00～18:00
田鶴浜図書館 ☎ 68-6785	10:00～18:00
中島図書館 ☎ 66-8000	10:00～18:00 (土・日 9:00～17:00)

平成22年度
図書館友の会 会員募集
会費…一口 300円

本の好きな人、図書館の好きな人の集まりです。20歳以上であればどなたでも入会できます。
<主な事業>
●図書館まつり(本のバザール、手づくりコーナー、なかよし子ども大会、としょかんクイズなど)
●文化講座 ●史跡探訪 ●本を読む仲間をつどい ●郷土出版事業など
問 中央図書館(53-0583)



児童館へ行こう (主な行事)

親子ふれあいランドあい・あい・あい ☎ 52-1476

- 「リトミック」「ブックスタート」「助産師講座」「もこもこお話し会」は、今年度も継続して行います!
- 4月26日(月) 10:30～
「食育講座」栄養士による離乳食のお話し
- 4月28日(木) 11:00～
「お誕生会」4月生まれのお友達のお祝いをしよう!

サンライフ児童センター ☎ 53-5486

- 4月10日(土) 14:00～15:00
「卓球を楽しむ」(児童対象)
- 4月14日(水) 11:00～12:00
出店者大募集中! 「ママと子どものリサイクル」
- 4月23日(金) 11:00～11:30
「リトルリトミック」(幼児親子対象)

中島児童館 ☎ 66-0123

- 4月19日(月) 15:30～
「みんななかよく」スカットボールもできるよ!
- 4月26日(月) 15:30～
「楽しい工作」大きなこいのぼりを作ろう!
- 5月1日(土) 10:00～
「みんなあつまれー!!」こどもの日の集い

御祓児童館 ☎ 53-1397

- 4月15日(木) 10:30～
「親子リトミック」親子でリズムに合わせて遊ぼう!
- 4月7～9日・21～23日 16:00～
「ボールで遊ぼう」いろいろな遊びを楽しもう!
- 4月25日(日) 15:00～
子育てネットのお母さんによる「絵本の読み聞かせ」

北大呑児童館 ☎ 59-1250

- 4月10日(土) 14:30～
「卓球教室」浜辺先生が一人ひとりを指導
- 4月17日(土) 10:00～
「お花見&親子クッキング」桜を見ながら食べよう!
- 4月24日(土) 14:00～
「庵寿の会」毎月子どもたちと楽しい行事を!

田鶴浜児童館 ☎ 68-3650

- 4月9日(金) 16:00～
「なかよくなるろう・歓迎会」お茶会&ゲーム
- 4月21日(水) 16:00～
「なかよくなるろう・もっともっと」陣取りジャンケン
- 4月28日(水) 16:00～
「遊びの教室」自然物で遊ぼう!(石にアートほか)

※ほかにも行事が盛りだくさん。詳しくは各児童館などへ!